



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

**GEFRO GmbH & Co. KG**  
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0  
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Hähnchen "spicy" mit Bohnen und Graupen

- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO BIO Würzmischung »Mexiko Chili«
- GEFRO Suppe
- 150 g Perlgraupen
- Salz
- 300 g Kidney Bohnen (Dose)
- 300 g Weiße Bohnen (Dose)
- 4 Stück Hähnchenbrust ohne Haut
- 1 rote Chilischote
- 1 rote Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Limette
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 2 EL Petersilie, gehackt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Hähnchen "spicy" mit Bohnen und Graupen

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 50 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

|             |                      |               |                     |          |
|-------------|----------------------|---------------|---------------------|----------|
| 12,5 g Fett | 31,5 g Kohlenhydrate | 44,7 g Eiweiß | 8,3 g Ballaststoffe | 420 kcal |
|-------------|----------------------|---------------|---------------------|----------|

Brennwert

**Hähnchen »spicy« mit Bohnen und Graupen** 150 g Perlgraupen in Salzwasser ca. 30 - 40 Min. kochen. 300 g Kidney Bohnen sowie 300 g Weiße Bohnen, jeweils aus der Dose und Perlgraupen auf ein Sieb gießen und mit kaltem Wasser abspülen. Den Ofen auf 160°C vorheizen.

1/2 EL **GEFRO BIO Würzmischung »Mexiko Chili«** mit 1 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** verrühren. 4 Hähnchenbruststücke ohne Haut darin marinieren. In einer Pfanne etwas **GEFRO Natives Olivenöl Extra** erhitzen und das Hähnchenfleisch von beiden Seiten jeweils 1 Minute abraten. Je nach Größe der Hähnchenbruststücke für ca. 6 - 8 Minuten in den Ofen geben.

In der Zwischenzeit 1 rote Chilischote sowie 1 rote Paprika vierteln, entkernen und würfeln. 1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken. In einem großen Topf etwas **GEFRO Natives Olivenöl Extra** erwärmen, Chili, Paprika und Knoblauch darin anschwitzen, mit 150 ml Brühe aus **GEFRO Suppe** ablöschen und aufkochen.

Die Bohnen und die Perlgraupen darin erwärmen. Mit dem Saft einer Limette, Pfeffer und eventuell etwas Salz abschmecken. 2 EL gehackte Petersilie untermengen.

Das Bohnengemüse mit etwas Fond auf Tellern anrichten. Die Hähnchenbruststücke aufschneiden und auf das Gemüse setzen.

**Tipp:** Wenn Sie die Hähnchenbruststücke mit einer Nadel anstechen und klarer Fleischsaft austritt, ist das Fleisch fertig gegart.